全エリア共通	月	日	曜日	【注意】 仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。
	3	1	月	

盛付	材料名	数量ｇ
A	【ごはん(中110)】	
	米	110.00
	水	0.00
B	【いわしのかば焼き(中B)】	
	いわしフィーレ	60.00
	酒	0.50
	しょうゆ	2.50
	根しょうが	1.00
	でんぷん	10.00
	米サラダ油	3.00
	しょうゆ	5.00
	さとう	2.50
	みりん	6.30
	水	6.30
	★白いりごま	0.90
	でんぷん	0.18
	水	0.36
B	【ボイルもやし(中B添)】	
	もやし	42.00
	にんじん	3.00
B	【果物（清見オレンジ）（中)】	
	★清見オレンジL	25.00
	丸型紙カップ6号	1.00
C	【鶏肉と大根の吉野煮(中C)】	
	★鶏もも肉 皮なし小間	15.00
	だいこん	20.00
	ブロッコリー	8.00
	しょうゆ	1.60
	さとう	0.80
	酒	1.20
	塩	0.05
	かつおだし口	1.20
	水	12.00
	でんぷん	6.40
	水	1.30
D	【ホイコーロー(中D)】	
	★豚もも小間肉	18.00
	ピーマン	5.00
	にんじん	8.00
	キャベツ	25.00
	たけのこ缶	7.00
	根しょうが	0.30
	にんにく	0.10
	トウバンジャン	0.08
	米サラダ油	0.30
	さとう	0.50
	しょうゆ	1.80
	★赤みそ	1.10
	★テンメンジャン	1.00
	でんぷん	0.50
	水	0.00
	★ごま油	0.20
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

【中学生の考えたバランス献立】

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】
	3	2	火	仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。

盛付	材料名	数量ｇ
A	【ごはん(中110)】	
	米	110.00
	水	0.00
B	【豆腐ハンバーグ(中)】	
	★冷凍豆腐	30.00
	★鶏むね挽肉	20.00
	★鶏もも挽肉	20.00
	たまねぎ	35.00
	★バター	0.80
	★調理用牛乳	4.00
	★パン粉	7.00
	★殺菌液卵	5.00
	塩	0.75
	こしょう	0.02
	酒	1.00
	米サラダ油	0.00
	しょうゆ	2.60
	みりん	2.60
	さとう	0.90
	でんぷん	0.20
	水	0.40
B	【三色ソテー(中B添)】	
	もやし	40.00
	にら	3.00
	にんじん	10.00
	米サラダ油	0.35
	塩	0.40
	こしょう	0.01
C	【さやえんどうの卵とじ(中C)】	
	冷凍さやえんどう	5.00
	たまねぎ	20.00
	米サラダ油	0.50
	★殺菌液卵	20.00
	塩	0.10
	こしょう	0.01
	米サラダ油	1.00
	塩	0.25
	こしょう	0.01
	しょうゆ	0.25
D	【コロコロサラダ（中D)】	
	★ウインナー	8.00
	じゃがいも	17.00
	きゅうり	8.00
	★冷凍むき枝豆	5.00
	冷凍ホールコーン	8.00
	しょうゆ	1.50
	さとう	0.20
	塩	0.20
	かつおだし□	0.10
	ミニトマト　へた無し	1.00
汁	【みそ汁(中）】	
	カットわかめ	0.30
	たまねぎ	15.00
	かつおだし□	0.60
	こんぶだし△	0.30
	★みそ	3.50
	★赤みそ	3.50
	水	105.00
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

【ひな祭り献立】

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】
	3	3	水	仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。

盛付	材料名	数量ｇ
A	【いろどりごはん(中)】	
	米	105.00
	きび	10.00
	水	0.00
	ゆかり粉	0.40
	★白いりごま	0.50
B	【真鯛の香り揚げ(中B60)】	
	まだい◎	70.00
	根しょうが	1.74
	にんにく	0.35
	しょうゆ	5.22
	★ごま油	0.35
	★薄力粉	4.00
	でんぷん	4.00
	米サラダ油	7.00
B	【菜の花のおひたし(中) 】	
	冷凍なばな	20.00
	白菜	20.00
	にんじん	5.00
	しょうゆ	2.20
	刻みかつお節■	0.50
C	【マカロニサラダ(中C) 】	
	★マカロニ　筒型	8.00
	米サラダ油	0.30
	冷凍ホールコーン	8.00
	きゅうり	8.00
	たまねぎ	8.50
	★ボンレスハム	4.00
	米サラダ油	0.30
	★マヨネーズ●	5.50
	からし粉	0.02
	塩	0.16
	こしょう	0.02
D	【花がんもの煮物(中D) 】	
	★花がんも♪	7.00
	★花がんも紅♪	7.00
	にんじん	10.00
	だいこん	30.00
	酒	1.50
	さとう	2.70
	しょうゆ	3.60
	塩	0.18
	かつおだし□	0.22
	こんぶだし△	0.15
	水	27.00
	でんぷん	0.30
	水	0.60
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

【五つの輪献立】

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】
	3	4	木	仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。

盛付	材料名	数量ｇ
A	【ごはん(中110)】	
	米	110.00
	水	0.00
B	【ごまだれチキン(中35*2)】	
	★鶏むね肉 切り身	70.00
	水	13.00
	塩	0.65
	さとう	0.65
	しょうゆ	1.70
	酒	1.00
	米サラダ油	1.00
	★ごま油	0.60
	★りんご酢	0.60
	根しょうが	0.60
	★白練りごま	4.00
	しょうゆ	4.00
	★ラー油	0.06
	さとう	2.40
	水	4.00
	でんぷん	0.15
	水	0.30
B	【ボイル野菜(中B添)】	
	キャベツ	35.00
	チンゲン菜	10.00
	塩	0.30
B	【果物（清見オレンジ）（中)】	
	★清見オレンジL	25.00
	丸型紙カップ6号	1.00
C	【ひじきのじゃこ煮(中C)】	
	ひじき	1.00
	にんじん	10.00
	つきこんにゃく	15.00
	干ししいたけスライス	0.20
	ちりめんじゃこ▼	1.30
	冷凍さやいんげん	3.00
	★ごま油	0.30
	かつおだし口	0.20
	水	5.00
	みりん	0.70
	さとう	1.40
	しょうゆ	2.50
D	【ツナじゃが(中D)】	
	じゃがいも	45.00
	たまねぎ	20.00
	ツナ	5.00
	冷凍グリンピース	2.50
	米サラダ油	1.00
	塩	0.35
	黒こしょう	0.02
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】 仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。
	3	5	金	

盛付	材料名	数量ｇ
A	【ごはん(中110)】	
	米	110.00
	水	0.00
B	【いかのカレー風味フライ(中60)】	
	★いか切身　両面鹿の子	60.00
	塩	0.02
	こしょう	0.01
	白ワイン	0.50
	★薄力粉	6.00
	★殺菌液卵	3.60
	水	2.00
	カレー粉	0.20
	★パン粉	8.00
	米サラダ油	5.00
B	【野菜の黒こしょう炒め(中B添) 】	
	チンゲン菜	13.00
	キャベツ	26.00
	にんじん	6.50
	米サラダ油	0.80
	塩	0.40
	こしょう	0.02
	粗挽き　黒こしょう	0.02
C	【かわりきんぴら(中C) 】	
	★カットスパゲティ	8.00
	ごぼう	8.00
	にんじん	8.00
	つきこんにゃく	8.00
	冷凍さやいんげん	2.40
	米サラダ油	0.56
	さとう	0.80
	酒	0.56
	しょうゆ	3.20
	★白いりごま	0.80
	★バター	0.40
D	【揚げボールと卵の甘辛煮(中)】	
	★揚げボール◆	20.00
	★うずらの卵	10.00
	さとう	1.50
	しょうゆ	3.00
	酒	0.75
	水	0.00
D	【果物（清見オレンジ）（中)】	
	★清見オレンジL	25.00
	丸型紙カップ6号	1.00
汁	【白菜スープ(中)】	
	えのきたけ	3.00
	にんじん	5.00
	白菜	15.00
	★ごま油	0.05
	★鶏だし〇	0.90
	こんぶだし△	0.30
	塩	0.60
	しょうゆ	0.65
	水	115.00
	でんぷん	0.30
	水	0.60
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

【卒業お祝い献立】

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】
	3	8	月	仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。

盛付	材料名	数量ｇ
A	【古代ごはん(中)】	
	米	107.00
	黒米	3.00
	水	120.00
	★黒いりごま	0.50
	塩	0.50
B	【ピリ辛唐揚げ(中)】	
	★鶏むね肉 切り身	80.00
	根しょうが	0.50
	にんにく	0.40
	トウバンジャン	0.30
	しょうゆ	3.00
	塩	0.30
	酒	1.00
	でんぷん	7.00
	★薄力粉	2.00
	米サラダ油	6.00
B	【彩り和え(中B添え)】	
	もやし	20.00
	にんじん	7.00
	小松菜	10.00
	えのきたけ	7.00
	★油揚げ	5.00
	かつおだし口	0.20
	★ごま油	0.50
	しょうゆ	2.50
	みりん	1.60
C	【フルーツ白玉(中C)】	
	白玉だんご♪	20.00
	★フルーツミックス缶	25.00
D	【筑前煮(中D)】	
	★さつま揚げ	7.00
	にんじん	12.00
	ごぼう	18.00
	こんにゃく	10.00
	干ししいたけスライス	1.00
	冷凍さやいんげん	3.00
	米サラダ油	1.00
	さとう	1.00
	しょうゆ	3.00
	酒	1.00
	みりん	1.00
	塩	0.10
	水	10.00
	でんぷん	0.50
	水	1.00
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】 仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。
	3	9	火	

盛付	材料名	数量ｇ
A	【バターライス(中110)】	
	米	110.00
	水	0.00
	★バター	3.00
	★鶏だし〇	1.00
	塩	0.80
	乾燥パセリ	0.02
B	【ハッシュドポーク　ペンネ添え(中B)】	
	★豚もも小間肉	30.00
	赤ワイン	1.00
	にんにく	0.03
	根しょうが	0.50
	たまねぎ	50.00
	にんじん	10.00
	マッシュルーム◆	5.00
	冷凍グリンピース	2.50
	米サラダ油	0.50
	★薄力粉	3.00
	★バター	1.00
	米サラダ油	1.50
	塩	0.90
	こしょう	0.03
	トマトケチャップ	8.00
	トマトピューレ	8.00
	ウスターソース	2.00
	しょうゆ	0.80
	さとう	0.50
	水	0.00
	★ペンネ	13.00
	米サラダ油	0.50
C	【赤魚のハーブ焼き(中)】	
	赤魚切身	40.00
	乾燥バジル	0.05
	乾燥パセリ	0.05
	にんにく	0.20
	セロリー	0.25
	白ワイン	1.00
	オリーブ油	0.20
	★バター	0.20
	塩	0.35
	米サラダ油	0.50
D	【オニオンドレッシングサラダ(中D)】	
	キャベツ	35.00
	にんじん	5.00
	小松菜	10.00
	たまねぎ	5.00
	★りんご酢	3.00
	米サラダ油	0.80
	しょうゆ	1.00
	塩	0.50
	さとう	0.50
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】
	3	10	水	仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。

盛付	材料名	数量ｇ
A	【ごはん(中110)】	
	米	110.00
	水	0.00
B	【ビビンバ(具)(中)】	
	★豚もも肉	20.00
	★豚肩ロース	20.00
	にんにく	0.40
	根しょうが	0.40
	長ねぎ	5.00
	★ごま油	0.40
	酒	0.80
	★白いりごま	1.00
	さとう	1.00
	しょうゆ	2.50
	トウバンジャン	0.20
	でんぷん	0.10
	水	0.00
	ほうれんそう(冷凍)	18.00
	もやし	36.00
	にんじん	12.00
	塩	0.36
	★ごま油	0.90
	★油揚げ	3.00
	切干し大根	6.00
	米サラダ油	0.50
	さとう	2.00
	しょうゆ	4.50
	トウバンジャン	0.15
	酒	2.00
B	【果物(中みかん缶)】	
	みかん缶	20.00
	丸型紙カップ6号	1.00
C	【コーンポテト(中C) 】	
	じゃがいも	32.00
	★バター	0.35
	冷凍ホールコーン	8.00
	塩	0.30
	こしょう	0.01
	乾燥パセリ	0.03
D	【卵焼き(中D)】	
	★殺菌液卵	35.00
	★鶏もも挽肉	5.00
	たまねぎ	12.00
	にんじん	6.00
	干ししいたけスライス	0.17
	米サラダ油	0.30
	さとう	0.60
	しょうゆ	1.82
	かつおだし口	0.30
	水	3.30
	米サラダ油	0.50
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

【東北復興支援献立】

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】
	3	11	木	仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。

盛付	材料名	数量ｇ
A	【ごはん(中110)】	
	米	110.00
	水	0.00
B	【笹かまとあじの南部揚げ(中B)】	
	あじフィーレ　ぜいご処理	40.00
	塩	0.40
	こしょう	0.01
	★白いりごま	1.50
	★笹かまぼこ	20.00
	★黒いりごま	0.80
	★殺菌液卵	4.00
	水	4.00
	★薄力粉	7.00
	でんぷん	1.00
	米サラダ油	5.00
B	【ゆず香和え（中）】	
	白菜	40.00
	にんじん	5.00
	米サラダ油	0.30
	しょうゆ	0.65
	塩	0.23
	ゆず果汁・皮	0.30
C	【大根のそぼろ煮(中C）】	
	だいこん	40.00
	★鶏もも挽肉	12.00
	根しょうが	0.50
	しょうゆ	3.60
	さとう	2.00
	みりん	1.60
	酒	1.60
	水	10.00
	でんぷん	0.80
	水	1.60
	冷凍さやいんげん	3.00
D	【ちりめんわかめ(中）】	
	カットわかめ■	1.00
	しょうゆ	0.30
	酒	1.00
	ちりめんじゃこ▼	2.00
	★ごま油	0.50
D	【果物（清見オレンジ）（中)】	
	★清見オレンジL	25.00
	丸型紙カップ6号	1.00
汁	【八杯汁(中)】	
	★冷凍豆腐◆	8.00
	★油揚げ	2.00
	だいこん	8.00
	にんじん	8.00
	ごぼう	5.00
	干ししいたけスライス	0.30
	米サラダ油	0.40
	塩	0.30
	しょうゆ	2.50
	かつおだし□	0.60
	こんぶだし△	0.20
	水	105.00
	でんぷん	1.00
	水	2.00
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】 仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。
	3	12	金	

盛付	材料名	数量ｇ
A	【ごはん(中110)】	
	米	110.00
	水	0.00
B	【チキンのマーマレード焼き(中B)】	
	★鶏もも肉 切り身	80.00
	たまねぎ	1.50
	しょうゆ	4.00
	根しょうが	0.60
	にんにく	0.30
	白ワイン	1.50
	さとう	0.55
	★マーマレード♪	1.00
	塩	0.22
B	【野菜ソテー(中B添)】	
	キャベツ	32.00
	にんじん	7.00
	冷凍ホールコーン	8.00
	米サラダ油	0.50
	塩	0.40
	こしょう	0.02
C	【チリコンカン(中C)】	
	金時豆	5.00
	★豚ももひき肉	12.00
	★ベーコン	2.00
	にんじん	5.00
	たまねぎ	35.00
	セロリー	0.40
	にんにく	0.10
	米サラダ油	0.50
	トマトピューレ	3.00
	★薄力粉	0.50
	★バター	0.20
	米サラダ油	0.30
	塩	0.40
	こしょう	0.01
	ウスターソース	0.40
	チリパウダー	0.05
D	【じゃがベーコン(中D)】	
	じゃがいも	45.00
	★ベーコン	5.00
	たまねぎ	10.00
	ピーマン	2.00
	米サラダ油	0.50
	★バター	0.50
	塩	0.30
	こしょう	0.02
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】
	3	15	月	仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。

盛付	材料名	数量ｇ
A	【ごはん(中110)】	
	米	110.00
	水	0.00
B	【さばのみそ焼き(中70)】	
	★さば切身	70.00
	万能ねぎ	1.50
	酒	1.00
	★赤みそ	3.00
	さとう	0.80
	みりん	0.80
	しょうゆ	1.50
	米サラダ油	1.00
	★赤みそ	1.50
	さとう	0.60
	酒	1.20
	みりん	0.90
	しょうゆ	0.90
	水	2.00
B	【のり和え(中B添)】	
	小松菜	15.00
	にんじん	8.00
	白菜	30.00
	しょうゆ	3.20
	素干風焼きのり▼	0.40
C	【豚肉とごぼうのしぐれ煮(中C) 】	
	★豚もも千切り肉	17.00
	ごぼう	17.00
	★油揚げ	4.00
	根しょうが	0.80
	酒	0.65
	しょうゆ	3.00
	さとう	2.00
	みりん	0.60
D	【キャベツと卵のソテー(中D)】	
	キャベツ	40.00
	たまねぎ	10.00
	米サラダ油	0.50
	★殺菌液卵	20.00
	塩	0.20
	こしょう	0.02
	米サラダ油	1.50
	塩	0.40
	こしょう	0.02
	しょうゆ	0.20
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

【学ぼう！食べよう！世界の料理（イタリア）】

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】
	3	16	火	仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。

盛付	材料名	数量ｇ
A	【パン(中70g)】	
	★ミルクパン７０ｇ　コッペ	1.00
	パン包装	1.00
B	【カチャトーラ(中B70)】	
	★鶏もも肉 切り身	70.00
	塩	0.18
	こしょう	0.02
	米サラダ油	1.00
	たまねぎ	25.00
	マッシュルーム	5.00
	にんにく	0.20
	オリーブ油	0.50
	ホールトマト	30.00
	白ワイン	2.00
	塩	0.30
	こしょう	0.01
B	【ペペロンチーノ(中B添)】	
	★スパゲティ	16.00
	にんにく	0.16
	乾燥パセリ	0.06
	オリーブ油	0.56
	白ワイン	0.64
	塩	0.32
	赤唐辛子	0.02
C	【マッシュパンプキン(中C)】	
	冷凍皮付きかぼちゃ	35.00
	さつまいも	12.00
	塩	0.30
	★バター	0.40
	さとう	1.00
D	【イタリアンドレッシングサラダ(中D)】	
	キャベツ	38.00
	にんじん	7.00
	きゅうり	12.00
	国産レモン果汁	0.75
	酢	1.20
	さとう	1.00
	塩	0.67
	こしょう	0.02
	乾燥バジル	0.02
	オリーブ油	0.85
	米サラダ油	0.85
汁	【ポタージュ・ミルファンティ】	
	たまねぎ	10.00
	にんじん	5.00
	★殺菌液卵●	8.00
	★パン粉	0.50
	★粉チーズ	0.50
	米サラダ油	0.30
	★鶏だし〇	0.80
	塩	0.65
	こしょう	0.01
	水	110.00
	でんぷん	1.00
	水	2.00
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】
	3	17	水	仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。

盛付	材料名	数量ｇ
A	【ごはん(中110)】	
	米	110.00
	水	0.00
B	【豚肉のしょうが焼き(中B)】	
	★豚もも肉	70.00
	たまねぎ	35.00
	米サラダ油	0.50
	根しょうが	0.45
	しょうゆ	6.60
	酒	0.90
	みりん	3.70
	水	0.90
	でんぷん	0.30
	水	0.60
	★白いりごま	0.45
B	【ボイル野菜(中B添)】	
	キャベツ	30.00
	チンゲン菜	5.00
	にんじん	5.00
	塩	0.30
C	【にんじんのツナそぼろ煮(中)】	
	にんじん	30.00
	ツナ	4.00
	根しょうが	0.40
	しょうゆ	1.50
	さとう	1.20
	みりん	1.50
	酒	2.00
	水	0.00
	でんぷん	0.30
	水	0.60
D	【ちくわの磯辺揚げ(中)】	
	★焼きちくわ▼	25.00
	★殺菌液卵	2.00
	水	2.50
	★薄力粉	3.50
	青のり	0.08
	米サラダ油	2.00
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】
	3	18	木	仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。

盛付	材料名	数量ｇ
A	【ごはん(中110)】	
	米	110.00
	水	0.00
B	【白身魚と鶏肉のレモンソース(中)】	
	ほき切り身	30.00
	★鶏むね肉 切り身	40.00
	根しょうが	1.60
	塩	0.40
	酒	1.60
	★薄力粉	3.00
	でんぷん	3.60
	米サラダ油	6.00
	さとう	3.80
	しょうゆ	3.20
	国産レモン果汁	4.00
	水	5.50
B	【ナムル(中B添) 】	
	小松菜	10.00
	もやし	31.50
	にんじん	9.00
	塩	0.33
	にんにく	0.09
	★ごま油	0.54
	★白いりごま	0.90
C	【厚揚げのカレー煮(中C)】	
	★冷凍絹厚揚げ	20.00
	★豚ももひき肉	4.50
	たまねぎ	20.00
	にんじん	5.00
	米サラダ油	0.30
	冷凍さやいんげん	2.50
	水	7.00
	カレー粉	0.13
	トマトケチャップ	1.30
	塩	0.16
	しょうゆ	0.83
	でんぷん	0.65
	水	1.30
D	【ミルクポテト(中D)】	
	じゃがいも	50.00
	冷凍ホールコーン	10.00
	冷凍グリンピース	3.00
	★調理用牛乳	10.00
	塩	0.40
	こしょう	0.01
	★バター	0.70
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】 仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。
	3	22	月	

盛付	材料名	数量ｇ
A	【キャロットピラフ(中)】	
	米	105.00
	水	0.00
	パプリカ(粉)	0.25
	★鶏だし〇	1.00
	塩	1.00
	たまねぎ	15.00
	にんじん	15.00
	にんじん裏ごし●	5.00
	★バター	0.50
	米サラダ油	0.50
	塩	0.30
	こしょう	0.02
B	【オムレツ(中B)】	
	★殺菌液卵	55.00
	★調理用牛乳	4.00
	塩	0.40
	こしょう	0.02
	じゃがいも	15.00
	たまねぎ	20.00
	米サラダ油	0.50
	米サラダ油	1.00
B	【ボロネーゼ(中　D)】	
	★ペンネ	15.00
	塩	0.00
	米サラダ油	0.40
	★豚ももひき肉	10.00
	赤ワイン	0.30
	にんじん	5.00
	たまねぎ	20.00
	にんにく	0.10
	セロリー	0.50
	米サラダ油	0.50
	ホールトマト	10.00
	トマトケチャップ	4.00
	トマトピューレ	3.00
	中濃ソース	1.00
	塩	0.30
	こしょう	0.02
	★粉チーズ	0.50
C	【コールスロー(中C)】	
	キャベツ	37.00
	冷凍ホールコーン	8.00
	★りんご酢	1.90
	米サラダ油	0.95
	からし粉	0.05
	さとう	0.76
	塩	0.48
	乾燥パセリ	0.05
D	【鶏肉のペッパーソテー(中D)】	
	★鶏もも肉 皮なし角切り	20.00
	たまねぎ	20.00
	ピーマン	10.00
	にんじん	5.00
	にんにく	0.20
	★ごま油	0.50
	オイスターソース	0.30
	しょうゆ	3.50
	酒	2.00
	粗挽き　黒こしょう	0.03
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】
	3	23	火	仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。

盛付	材料名	数量ｇ
A	【ごはん(中110)】	
	米	110.00
	水	0.00
B	【いかの唐揚げ(中B)】	
	★いか切身　両面鹿の子	70.00
	根しょうが	0.90
	にんにく	0.18
	しょうゆ	4.40
	酒	4.40
	★薄力粉	3.00
	でんぷん	3.00
	米サラダ油	7.00
B	【ビーフン炒め(中B添え)】	
	根しょうが	0.50
	たまねぎ	26.00
	にんじん	10.00
	ピーマン	5.00
	ビーフン	9.00
	米サラダ油	0.80
	塩	0.60
	こしょう	0.02
	しょうゆ	1.50
	★ごま油	0.20
C	【ごま和え(中C)】	
	ほうれんそう(冷凍)	12.00
	白菜	30.00
	にんじん	5.00
	さとう	1.40
	しょうゆ	2.50
	★白すりごま	1.40
D	【マーボー豆腐(中　D)】	
	★冷凍豆腐◆	38.00
	★豚ももひき肉	8.00
	にんにく	0.20
	根しょうが	0.20
	たまねぎ	8.00
	長ねぎ	8.00
	にら	2.00
	米サラダ油	0.30
	水	12.00
	トウバンジャン	0.12
	塩	0.12
	さとう	0.40
	しょうゆ	1.00
	トマトケチャップ	0.40
	★テンメンジャン	1.20
	★赤みそ	1.60
	でんぷん	0.40
	水	0.80
	★ごま油	0.08
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】
	3	24	水	仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。

盛付	材料名	数量ｇ
A	【ごはん(中110)】	
	米	110.00
	水	0.00
B	【チキンカツ(中B) 】	
	★鶏むね皮なし　切り身	60.00
	塩	0.36
	こしょう	0.02
	★薄力粉	6.00
	★殺菌液卵	3.50
	水	6.00
	★パン粉	12.00
	米サラダ油	5.00
	中濃ソース	6.00
B	【ほうれん草とコーンのソテー(中)】	
	ほうれんそう(冷凍)	33.00
	冷凍ホールコーン	12.00
	★バター	0.20
	米サラダ油	0.20
	しょうゆ	0.60
	塩	0.30
	こしょう	0.01
C	【香りキャベツ(中35g)】	
	キャベツ	30.00
	にんじん	5.00
	根しょうが	0.50
	しょうゆ	1.00
	みりん	1.00
	塩	0.50
	刻みかつお節■	0.20
D	【ガーリックポテト(中C)】	
	じゃがいも	40.00
	★バター	0.35
	にんにく	0.20
	塩	0.25
	こしょう	0.01
	乾燥パセリ	0.02
D	【りんご缶(中) 】	
	★りんご(缶詰)	20.00
	丸型紙カップ6号	1.00
汁	【カレー(中) 】	
	たまねぎ	50.00
	にんじん	20.00
	★豚ももひき肉	3.00
	米サラダ油	0.50
	中濃ソース	4.50
	トマトケチャップ	2.00
	トマトピューレ	2.00
	塩	1.00
	こしょう	0.02
	カレー粉	1.30
	しょうゆ	2.00
	★りんご缶シロップ	7.00
	★鶏だし〇	1.20
	水	80.00
	★薄力粉	10.00
	★バター	4.00
	米サラダ油	3.00
	カレー粉	0.40
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00